

Opmærksomhedslygte-øvelse

I den første del af øvelsen skal du lade din opmærksomhedslygte være rettet mod angsten. Fokuser på dig selv og dine tanker: hvordan klarer jeg det? Hvordan ser jeg ud? Lægger andre mærke til, hvor nervøs jeg er?

Udfyld den del, der hedder 'Første forsøg' på skemaet: [Registreringsark til opmærksomhedslygte-øvelse](#).

Nu skal du lave opgaven igen, denne gang skal du fokusere på opgaven. For eksempel kan du være opmærksom på den tale, du holder, eller lytte godt efter, hvad den, du taler med, siger.

Hvis du fokuserer på opgaven – hvad skal du så lægge mærke til?

Udfyld den del, der hedder 'Andet forsøg' på skemaet: [Registreringsark til opmærksomhedslygte-øvelse](#).

Udfør evt. den del, der hedder 'tredje forsøg' på skemaet: [Ret opmærksomhedslygten på opgaven](#).

Registreringsark til opmærksomhedslygte-øvelse

Brug denne skala, når du svarer på spørgsmålene i tabellen nedenfor.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ikke ret godt										Super

	Første forsøg 0-10	Andet forsøg 0-10
Lykkedes det mig at fastholde min opmærksomhed?		
Hvad følte jeg?		
Hvor godt klarede jeg mig? Hvad husker jeg fra talen/samtalen?		

Hvornår klarede jeg mig bedst; da jeg fokuserede på angst eller på opgaven?

Ret opmærksomhedslygten på opgaven

Brug denne skala, når du svarer på spørgsmålene i tabellen nedenfor.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ikke ret godt										Super

	Tredje forsøg 0-10
Lykkedes det mig at fastholde min opmærksomhed?	
Hvad følte jeg?	
Hvor godt klarede jeg mig? Hvad husker jeg fra talen/samtalen?	